10 MINUTE SCHOOL

COMMUNICATION MASTERCLASS

by

TAHSAN KHAN

ব্যক্তিগত Communication Skills
Interpersonal Communication Skills

Emotional Intelligence

www.10ms.com/skills

আপনার নিজের এবং আপনার আশেপাশের মানুষের আবেগকে সফলভাবে ম্যানেজ করতে পারা এবং তাকে পজিটিভলি স্টিমুলেট করতে পারাই ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স। ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স এর চারটি ভাগ রয়েছে।

১. সেলফ অ্যাওয়ারনেস: নিজেকে চেনা, নিজেকে জানা, নিজেকে বোঝা। নিজের আবেগগুলোকে বুঝতে শেখা। আপনার প্রতিটি কাজ বা প্রতিটি কথার ইম্প্যাক্ট অন্য মানুষের উপরে কেমন হয় তাও এক ধরনের self-awareness। সেলফ অ্যাওয়ারনেস কিভাবে বৃদ্ধি করবেন? সেলফ অ্যাওয়ারনেস একদিন হুট করে বাড়িয়ে ফেলার মতো বিষয় না। তবে নিজের কাজ এবং কথাগুলোকে একটু মূল্যায়ন করে আপনি self-evaluation শুরু করতে পারেন। আপনি যা করছেন বা আপনি যা বলছেন তাতে অন্য কারো কষ্ট হচ্ছে কিনা- এই জিনিসটা যদি প্রতিনিয়ত একটু একটু করে চিন্তা করেন, তাহলে আপনার self-awareness বাড়তে পারে।

২. সেলফ ম্যানেজমেন্ট: নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারা, ম্যানেজ করতে পারাই হচ্ছে self-management। আমাদের অনেক কমিউনিকেশন আবেগ তাড়িত হয় তাই ইফেক্টিভ কমিউনিকেশন গড়ে তোলার পেছনে self-management একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

৩. সোশাল অ্যাওয়ারনেস বা সামাজিক সচেতনতা: নিজের আবেগ সমূহকে বুঝতে পারা এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারার পাশাপাশি আপনাকে আপনার আশেপাশের মানুষদের সংস্কৃতি, বিশ্বাস এবং মানসিকতা বিষয়ে সচেতন হতে হবে। ইংরেজীতে একটা কথা আছে ‘রিড দা রুম’। অর্থাৎ আপনি যেই কক্ষে আছেন সেই কক্ষের বাকি মানুষের বাস্তবতা সম্পর্কে একটা সাধারণ অ্যাসেসমেন্ট করতে পারা। আপনি একজন বক্তা হিসেবে যখন রুমে উপস্থিত মানুষদের মন মানসিকতা, মেজাজ, প্রত্যাশা ইত্যাদি বুঝতে পারবেন তখন আপনি তাদের সাথে আরও অনেক বেশি ইফেক্টিভ কমিউনিকেশন করতে পারবেন।

৪. রিলেশনশিপ ম্যানেজমেন্ট বা সম্পর্ক ব্যবস্থাপনা: আপনার আশেপাশের মানুষের সাথে একটি অর্থবহ এবং ইফেক্টিভ সম্পর্ক তৈরি করতে পারা এবং তা বজায় রাখতে পারাকে রিলেশনশিপ ম্যানেজমেন্ট বলে।

সম্পর্ক তৈরি করতে পারা মানে বড় সংখ্যক মানুষকে প্রভাবিত করতে পারা, তাদেরকে নেতৃত্ব প্রদান করতে পারা। এ কাজটা ঠিক তখনই করতে পারবেন যখন আপনার আশেপাশের মানুষ আপনার উপর আস্থা রাখবে। ম্যানেজমেন্টের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ হচ্ছে দ্বন্দ্ব বা মনোমালিন্য নিরসন করতে পারা।